Linux 導入 ワークショップ(改訂版)

としまる(JCA-NET)

2025/11/14

Table of Contents

この資料は 2025 年 10 月 22 日に開催した第一回のワークショップの議論を踏まえた改訂版です。

1. 前提

現在使用している Windows パソコンのハードディスクを全て消去して、LinuxOS に切り替えることを念頭に置きます。

2. ハードディスクのデータのバックアップ

LinuxOS に切り替えるためには、Windows パソコンのハードディスク上のデータを一旦どこか別の場所に移動するなどする必要があります。

ハードディスク上にはなく、クラウドで保存しているものはバックアップの必要はありません。

2.1. 何をバックアップするか

各自の事情によります。たとえば

- 文書類

- 写真や動画
- メール

など。メールデータのバックアップの方法については、お使いのメールソフトのマニュアルなどを参考にしてください。

2.2. パスワードの確認

(重要) パソコンに記憶させているパスワードも他の場所で保管してください。たとえば

- 契約しているプロバイダーのIDとパスワード
- メールのパスワード
- オンラインバンキング、クレジットカードなど金融関係のログインパスワード

など

メールの読み書き、オンラインショップでの買い物、オンラインバンキングなどはログインとパスワードが必須になります。したがって、パスワードなしでログインできてしまう場合は、パソコン本体かブラウザなどにパスワードを記憶させているはずです。このようにして記憶させたパスワードは、ハードディスクを初期化してLinuxをインストールする作業では、すべて消去されます。かならず、パスワードを確認して紙などに書き出すなどの作業をしておいてください。

(参考サイト ただし記述内容を私の方では確認できていません)
2025/10】パソコンに保存したパスワードを見る・変更する・削除する
https://blog.curio-shiki.com/support/browser-password-rev2

Windowsパスワード管理の決定版！安全に保存・活用する完全ガイド
https://how-to-l.com/windows-password-management/

「パソコンに覚えさせたパスワードを確認」などのキーワードで検索してみてください。

2.3. バックアップの方法

外付けのハードディスクを購入して、ハードディスクにコピーする。パスワードなどは文書作成や表計算ソフトで一覧表を作成して、バックアップ用のハードディスクに保管する。

バックアップ用のソフトも様々販売されているので、これを利用する。

データの量が大きくなければ、USBメモリにバックアップしてもよい。*

3．パソコンの機種などを調べる

3.1. 基本情報集める

LinuxOSをインストールするパソコンの機種を調べる。

公式のウエッブサイトで、機種の基本情報を集める。

Ubuntuは64ビットパソコンのみに対応しています。ほとんどのパソコンは64ビットですが、かなり古いパソコンの場合は32ビットの可能性があります。32ビットの古いパソコンでもハードが壊れていなければ、利用可能です。この場合は、32ビットに対応するLinuxOSを選択する必要があります。ちなみにWindows11は64ビットの

みに対応しています。

参考
インストールされているWindowsが32ビットか64ビットか確認する方法
https://faq.nec-lavie.jp/fa/qa/web/knowledge18406.html?suid=e3179ce3-da68-4d6d-bc10-426ed9328960

32ビットでもインストールできるQ4OS https://q4os.org/index.html

日経XTechの記事
https://pilot.jca.apc.org/nextcloud/index.php/s/DpE6Rib9GwT4Haj

4. ブート可能なUSBメモリを作成

4.1. 8GB以上のUSBメモリを購入

家電量販店などで販売されているものでOK

4.2. LinuxOSをネットからダウンロードする

今回はUbuntuというLinuxOSを使います。

OSのダウンロードサイト
https://ubuntu.com/download/desktop

Ubuntu 24.04.3 LTSの「Intel or AMD 64-bit architecture」という記載の脇にある緑色のボタンをクリックしてダウンロード

終了にかなり時間がかかります。自分のパソコンのどこにダウンロードしたのかを確認してください。

4.3. ブート可能なUSBメモリを作成する

Etcherを使う
解説
簡単な 3 ステップで使えるブートUSB 作成ツール！「balenaEtcher」
https://www.gigafree.net/system/os/Etcher.html

ダウンロードサイト
https://etcher.balena.io/#download-etcher

Etcherを使ってUSBにUbuntuを入れます。(コピペしただけではダメ。かならずEtcherなどのソフトを使う必要があります。

別の選択肢
Rufusというソフトもあります。 https://rufus.ie/ja/

5. パソコンの電源を切り、にUSBを差し、BIOS(UEFI)を立ち上げます

パソコンのハードディスクにはWindowsのOSが入っています。このWindowsOSではなく、USBにあるUbuntuを起動させる必要があります。

そのために、USBから起動させるようにパソコンの動作を変更する必要があります。この変更のためにBIOS(UEFI)を使います。

5.1. BIOS(UEFI)の起動方法を調べる

下記を参考にしてみてください。

メーカーのよって BIOS の起動方法が異なります。たとえば下記を参考にしてみてください。
https://1-notes.com/windows10-bios-and-uefi-boot-instructions/

Windows 10 上から UEFI（BIOS）画面に入る方法
https://faq.tsukumo.co.jp/index.php?solution_id=1352

各メーカーのサイトで、「BIOS UEFI」などで検索すると説明があるかもしれません。たとえば主要メーカーの解説サイトは以下。

NEC
https://support.nec-lavie.jp/e-manual/m/nx/ma/lc90/pg/sw/lnx/v1/mst/tt/tt_main3.htm

DELL
https://www.dell.com/support/kbdoc/ja-jp/000126121/microsoft-windows-10%E3%81%8A%E3%82%88%E3%81%B311%E3%81%A7uefi%E3%81%8A%E3%82%88%E3%81%B3bios%E3%83%95%E3%82%A1%E3%83%BC%E3%83%A0%E3%82%A6%E3%82%A7%E3%82%A2%E3%81%AE%E3%82%BB%E3%83%83%E3%83%88%E3%82%A2%E3%83%83%E3%83%97%E7%94%BB%E9%9D%A2%E3%81%AB%E3%82%A2%E3%82%AF%E3%82%BB%E3%82%B9%E3%81%99%E3%82%8B%E6%96%B9%E6%B3%95

Dynabook
https://dynabook.com/assistpc/faq/pcdata2/017652.htm

Lenovo https://support.lenovo.com/jp/ja/solutions/ht500216-recommended-way-to-enter-bios-ideapad

Fujitsu
https://www.fmworld.net/cs/azbyclub/qanavi/jsp/qacontents.jsp?PID=2909-7922

日本 HP
https://jp.ext.hp.com/v-ivr/common/bios/faq/01/

5.2. BIOS で起動順番を変更し USB から OS を起動させる

パソコンのメーカーによってこの方法もまちまちです。

たとえば、下記の解説を参考にしてみてください。
【メーカー別】BIOS 画面の起動方法・起動順位の変更方法
https://www.reneelab.jp/enter-bios-and-change-boot-order.html

HP
https://support.hp.com/jp-ja/document/ish_10924464-11496909-16

Lenovo
https://support.lenovo.com/jp/ja/solutions/ht117661-how-to-change-the-boot-order-in-bios-for-windows-7-8-81-10

起動順位を変更して設定を保存し、一旦電源を切ります。

USB を差したまま、電源を入れます。USB から起動すると、Windows ではない画面が表示されます。

6．USBから起動できたら

4つある選択肢から、一番上の「Tray & Install Ubuntu」を選択してreturnキーを押す。インストーラーが起動します。

様々な設定をしながらインストールします。たとえば

- 言語を日本語にする
- 時刻をTokyoにする
- インターネットへの接続(Wi-Fiへの接続を問われることがあるので、Wi-Fiのパスワードを用意)
- ユーザー名とパスワード

などなどを設定します。たいていは、日本語の指示に従うだけでよいです。

7．インストールが終了したら、USBを抜いて再起動

インストールが終了すると再起動restartするように指示されます。このときにUSBメモリーを抜きます。本体のハードディスクのUbuntuが起動します。

8．使い方マニュアル

下記を参考にしてください。
Ubuntuマニュアル
https://pilot.jca.apc.org/nextcloud/index.php/s/JWgPzTnDp3GiG4f

9．参考文献

【初心者向け】WindowsからLinuxに乗り換える前に知っておきたい7つのこと
https://note.com/loyal_marten9516/n/n63caf8043f94